

**PENGARUH LATIHAN *FRONT CONE HOPS* TERHADAP TINGKAT
AGILITY PADA TIM BASKET FIKES UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MALANG**

Skripsi



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

TRI AGUS MAULANA

201410490311006

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018



**PENGARUH LATIHAN *FRONT CONE HOPS* TERHADAP TINGKAT
AGILITY PADA TIM BASKET FIKES UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MALANG**

Skripsi

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

TRI AGUS MAULANA

201410490311006

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Tingkat *Aglity* Pada Tim Basket
Fikes Universitas Muhammadiyah Malang

SKRIPSI

Disusun Oleh :

TRI AGUS MAULANA

201410490311012

Skripsi ini Telah Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal 2 Juni 2018

Pembimbing



Nungki Marlian Y., SST.Ft M.Kes

Mengetahui

Kepala Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Atika Yulianti., SST.Ft., M.Fis
NIP.UMM. 11414100531

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui, diperiksa, dan telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Malang, 2 Juni 2018

Pembimbing



Nungki Marlian Y., SST.Ft M.Kes



LEMBAR PENGESAHAN

**Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Tingkat *Agility* Pada Tim Basket
Fikes Universitas Muhammadiyah Malang**

SKRIPSI

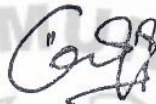
Disusun Oleh :

TRI AGUS MAULANA

201410490311006

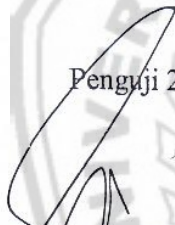
Diujikan Pada 2 Juni 2018

Penguji 1



Nungki Marlian Y., SST.Ft M.Kes

Penguji 2



Safun Rahmanto., SST.Ft., M.Fis
NIP. 11414100563

Penguji 3



Ali Multazam., S.Ft., Physio M.Sc

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Faqih Rulhyanudin., SST.Ft., M.Fis
NIP.11203090391

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Tri Agus Maulana

N.I.M : 201410490311006

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Tingkat
Agility Pada Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah
Malang

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi S-1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari penelitian ini dianggap telah melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan ini dibuat atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Malang, 2 Juni 2018

Yang Membuat Pernyataan

Tri Agus Maulana
NIM : 201410490311006

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmarullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi pada waktu yang tepat, yang berjudul “Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Tingkat *Agility* Pada Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang”.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi (S.Ft) pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa pengerjaan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang membantu dalam banyak hal. Oleh sebab itu, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs, Fauzan M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang periode 2016 – 2020.
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, M.Kep., S.Kep., Kep,MB., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., M. Fis., selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Nungki Marlian Yuliadarmawati., SST.Ft., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing dan Penguji I yang telah memberi arahan, bimbingan serta saran dan kritik dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan arahan serta saran dan kritik dalam penyusunan skripsi.

6. Bapak Ali Multazam S.Ft., *Physio.*, M.Sc., selaku Dosen Penguji III yang telah memberikan arahan serta saran dan kritik dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak Dimas Sondang Irawan., S.Ft., M.Kes., selaku Dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan arahan serta saran dan kritik dalam penyusunan skripsi.
8. Bapak Ahmad Abdullah., S.Ft., M.Kes., selaku Dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan arahan serta saran dan kritik dalam penyusunan skripsi.
9. Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang yang telah bersedia menerima penulis untuk melakukan penelitian guna penyusunan skripsi.
10. Kedua orang tua, Abah Dusi dan Puji tersayang yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dalam bentuk moril maupun materil serta motivasi bagi peneliti dalam penyusunan skripsi.
11. Abang Muhammad Ramdhani dan A'a Dewi Desiana Puspitasari tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi dan semangat kepada penulis.
12. Nadya Carolina Sihombing yang senantiasa memberikan dukungan semangat motivasi serta kritik dan saran kepada penulis.
13. Fathi serta Penghuni Kosan Alipi (Amri, Rohman, Yoga, Wahyu, Anugrah, Reta) yang senantiasa memberikan motivasi semangat, kritik dan saran serta menemani dan membantu selama proses penyusunan skripsi ini.
14. Bella, Pebridiantoro, Jaka, Evy, Audina dan Herdy yang senantiasa memberikan motivasi semangat, kritik dan saran serta membantu selama proses penyusunan skripsi ini.

15. Teman-teman Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu, memotivasi dan memberikan semangat kepada penulis.

16. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan semuanya.

Penulis menyadari dalam penulisan dan penyusunan tugas akhir ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik yang bersifat membangun sangat dibutuhkan dari Bapak/Ibu pembimbing, penguji serta berbagai pihak sangat dibutuhkan bagi penulis untuk memperbaiki penulisan ini. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat dan memberikan pengetahuan bagi masyarakat, bagi ilmu kesehatan dan seluruh instansi terkait

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 2 Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Bola Basket	8
1. Definisi Permainan Bola Basket	8
2. Teknik dalam Permainan Bola Basket	8
a. Teknik <i>Passing</i>	8
b. Teknik <i>Dribel</i>	9
c. Teknik <i>Shooting</i>	10
d. Teknik <i>Pivot</i>	11
B. <i>Agility</i> (Kelincahan)	11
1. Definisi <i>Agility</i>	11
2. Faktor- faktor <i>Agility</i>	12
a. Kekuatan Otot	12
b. <i>Fleksibilitas</i>	13
c. Kecepatan	13
3. Fisiologi <i>Agility</i>	14
4. Pengukuran <i>Agility</i>	14

a. <i>Illinois agility run test</i>	14
b. <i>Klasifikasi illinois run test</i>	15
C. <i>Latihan Front Cone Hops</i>	15
1. <i>Definisi Front Cone Hops</i>	15
2. <i>Pelaksanaan Frone Cone Hops</i>	16
a. <i>Posisi Awalan</i>	16
b. <i>Posisi Pelaksanaan</i>	16
3. <i>Konsep Front Cone Hops</i>	17
4. <i>Indikasi dan Kontraindikasi Front Cone Hops</i>	18
D. <i>Biomekanik Front Cone Concepts</i>	18
E. <i>Alat Ukur yang digunakan</i>	19
F. <i>Prosedure Pelaksaan</i>	19
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	20
A. <i>Kerangka Konsep</i>	20
B. <i>Hipotesis</i>	21
BAB IV METODE PENELITIAN	22
A. <i>Desain Penelitian</i>	22
B. <i>Kerangka Penelitian</i>	23
C. <i>Populasi, Sampel dan Sampling</i>	24
1. <i>Populasi</i>	24
2. <i>Sampel</i>	24
3. <i>Sampling</i>	24
a. <i>Kriteria Inklusi</i>	24
b. <i>Kriteria Eksklusi</i>	25
c. <i>Kriteria Drop Out</i>	25
D. <i>Definisi Operasional</i>	25
E. <i>Tempat Penelitian</i>	26
F. <i>Waktu Penelitian</i>	26
G. <i>Etika Peneitian</i>	26
1. <i>Lembra Persetujuan</i>	26
2. <i>Kerahasiaan</i>	26
3. <i>Tanpa Nama</i>	26
4. <i>Asas Kemanfaatan</i>	26
H. <i>Instrumen Penelitian</i>	27
I. <i>Prosedure Pengumpulan Data</i>	28
1. <i>Tahap Persiapan</i>	28
2. <i>Tahap Pelaksanaan</i>	28
3. <i>Tahap Pengolahan Data</i>	29
a. <i>Editing</i>	29
b. <i>Coding</i>	29
c. <i>Data Entry</i>	29
d. <i>Melakukan Teknik Analisis data</i>	29

J.	Rencana Analisis Data	29
1.	Teknik Analisis Data	29
a.	Uji Normalitas Data	30
b.	Analisis Univariat	30
c.	Analisis Bivariat	30
d.	<i>Paired T-Test</i>	30
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	34
A.	Karakteristik Responden.....	34
1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan Pada Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang.....	35
2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan Pada Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang.....	35
3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang.....	36
4.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang.....	37
5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai <i>Agility</i> Pada Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang.....	37
6.	Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Rata – Rata <i>Agility</i> Pada Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang.....	39
B.	Hasil Uji Analisa Data.....	39
1.	Uji Normalitas.....	39
2.	Uji Hipotesa.....	37
BAB VI	PEMBAHASAN.....	42
A.	Interpretasi dan Hasil Diskusi.....	42
1.	Pengaruh Karakteristik Berdasarkan Tinggi Badan Pada Pemain Basket di Tim Basket Universitas Muhammadiyah Malang....	42
2.	Pengaruh Karakteristik Berdasarkan Berat Badan Pada Pemain Basket di Tim Basket Universitas Muhammadiyah Malang....	43
3.	Pengaruh Karakteristik Berdasarkan Usia Pada Pemain Basket di Tim Basket Universitas Muhammadiyah Malang.....	44
4.	Pengaruh Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pemain Basket di Tim Basket Universitas Muhammadiyah Malang....	44
5.	Pengaruh Karakteristik Berdasarkan Nilai <i>Agility</i> Pada Pemain Basket di Tim Basket Universitas Muhammadiyah Malang....	45
6.	Hasil Uji Hipotesa.....	47

B.	Keterbatasan Penelitian.....	48
C.	Implikasi Fisioterapi.....	49
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....		50
A.	Kesimpulan.....	50
B.	Saran	50

Daftar Pustaka

Lampiran



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	20
Bagan 4.1 Desain Penelitian	22
Bagan 4.2 Kerangka Penelitian	23



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2.1 <i>Illinois agility run test</i>	15
Tabel 4.1 Definisi Operasional	25
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang	35
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang	35
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang	36
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang	37
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai <i>Agility</i> Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang Sebelum Diberikan Latihan <i>Front Cone Hops</i>	37
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai <i>Agility</i> Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang Sesudah Diberikan Latihan <i>Front Cone Hops</i>	38
Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Rata – Rata <i>Agility</i> Pemain Basket Di Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang	39
Tabel 5.8 Hasil Uji Normalitas Data <i>Shapiro-Wilk</i> data Sebelum dan Sesudah Perlakuan <i>Front Cone Hops</i>	40
Table 5.9 Hasil Pengujian Uji <i>Paired T Test</i> Pada Latihan <i>Front Cone Hops</i> Terhadap Tingkat <i>Agility</i> Pada Tim Basket Fikes Universitas Muhammadiyah Malang	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>Passing</i>	9
Gambar 2.2 Teknik <i>Dribble</i>	10
Gambar 2.3 Teknik <i>Shooting</i>	10
Gambar 2.4 Teknik <i>Pivot</i>	11
Gambar 2.5 <i>Illinois Agility Run Test</i>	15
Gambar 2.6 Latihan <i>Front Cone Hops</i>	16



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Kesediaan Pembimbing
- Lampiran 2 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 Angket Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 SOP *Front Cone Hops*
- Lampiran 7 SOP *Illinois Agility Run Test*
- Lampiran 8 Tabulasi Data
- Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10 Uji Normalitas
- Lampiran 11 Uji *Paired T Test*
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 *Curriculum Vitae*



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Sugiono. (2007). *Kenalkan Basket Pada Anak Sejak Dini*. Surabaya.
- Amanda, Sandoro. (2014). *Pengaruh Latihan Kne Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap Hasil Jarak Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Laksana*. Semarang. FIK UNNES
- Ardiani. (2012). *Teknik Dasar Bermain Basket*. Jakarta.
- Ave, N. M. (2018). *Front Cone Hops or Hurdle Hops*. <http://www.bodybuilding.com/exercise/front-cone-hops-or-hurdle-hops>, diakses pada tanggal 18 april 2018.
- Bartlett, R. (2007). *Introduction to Sport Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns Second Edition*. London and New York: Routledge.
- Dinata, Yekti Lingga (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Front Cone Hops dan Latihan Zig-zag Drill Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*.Surakarta.
- Giriwijoyo,S. Dkk (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI
- Ihsan, Miftahul (2017). *Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan*.Medan.
- Irawan, Ranggi (2010). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Front Cone Hops dan Latihan Zig-zag Drill Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 02 Mojogedang Kabupaten Karangayar*.Surakarta.
- Johnson, p. And Bujjbabu M (2012). *Effect of Plyometric and Speed Agility and Quickness (SAQ) on Speed an Agility of Male Football Players*. *AsianJournal of Physical Education an Computer Science in Sport* (hlm. 26-30). Vol. 7 No 1.
- Kasetsart, J. (2015). *“Effects of 4-week Plyometric Training on Speed, Agility, and Leg Muscle Power in Male University Basketball Players”*. *Journal International*,36(1),1-9.
- Keven, Prusak (2007). *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta.Citra Aji Parama.

Kusnanik, N.W. (2011). *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Unesa: University Press.

Lakshmikrishnan, R dan Silvakumar, K. (2013). “*Effect of Weight Training And Plyometric Training On Endurance And Leg Streght*”. *Journal Internasional Journal Of Physycal Education And Computer Science in Sport*.11(1).152-153.

Masyuri, Efendi. (2012). *Cara Bermain Basket Yang Benar*. Surabaya

Mendes, Bekir. (2016). *The Effect Of Core Training Applied to Footballers on anaerobic power, speed and agility*. *Antropologist journal*, vol 23, no.3

M. Furqon H & Muchsin Doewes (2002). *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*.Surakarta.

Michael, G. (2006). *The Effects Of A 6-Week Plyometric Training Program On Agility*. *Journal of Sport Science and Medicine*.5(1). 459-465.

Mielke, Faruq. (2007). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Basket*. Surabaya. PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Miller, M. G. Herniman, J. J. (2010). *The Effect Of a 6 Week Plyometric Training Prongram On Agility*. *Journal of sport and science and medicine*. 459-465

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Jakarta

Oliver, Jon (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*.Bandung.Pakar Raya.

Paul, Muhammad (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*.Jakarta.PT Raja Grafindo Ersada.

Sankarmani,B., Sheriff,I.,Rajeev,K.,R Alagesan.J. (2012). *Effective of Plyometric and weight Training in A Naerobic Power and Muscle Streight in Female Athletes*. *International Journal of Pharmaceutical Science and Healt Care Issue 2*, Vol. 2.

Soeparno (2012). Meningkatkan Kemampuan Passing Bola Basket Dengan menerapkan Metode Pembelajaran Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa Kelas X M M 1 SMK Palebon Semarang.*Semarang*.

Sugito. (2013). Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Drible Dalam Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Tingkat Tua Prodi Penjas FKIP UNP Kediri, no. 23 : 57-62

Sucharitha, B.S. Reddy, A.V. and Madhavi, K. (2014). Effectiveness of Plyometric Training on Anaerobic Power and Agility in Female Badminton Players. *International Journal of Pharmaceutical Research and Bio Science*. ISSN:2277-8713.3(4).754-761.

Tirtawirya, Devi (2011). Agility T Test Taekwondo.*Yogyakarta*.

Utami, Hanur (2014). Pengaruh Latihan Double Leh Hops dan Front Cone Hops Terhadap Kemampuan Grab Start Pada Renang.*Semarang*.

Wibowo, Hardianto (2007). Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga.*Jakarta.FIK. UNIMED*.